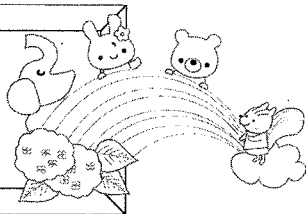


令和8年度

6月給食だより

練馬区立石神井東中学校

校長 田邊 克宣
栄養士 小野寺 秀子



栄養バランスを考えた旬の素材をどのように口に取り込み、味わい豊かに食べるか、心と和む美味しい食べ方、飲み方などに関する「食べ方」については、食育の大きな柱として明確に位置付けられます。

「食べ方」は乳幼児期、学齢期に口の成長に伴って発達します。この時期のかみ方、飲み方、味わいなどの「食べ方」の機能発達期に本人や家庭への「食べ方」を主とした食育が必要です。食べ物は「口」から食べるのであり、食べる器官の働きとそれに伴う味わいやくつろぎなど食べ物が口に取り込まれてから飲み込まれるまでの食べ方を知識と体験を通して育むことが必要です。食べ物と食べ方の知識と体験があって初めて、食が健全な心身の糧となり、豊かな人間性を育むことができます。

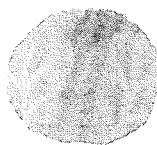


日本歯科医師会より引用

* 今月の給食から *

<一斉献立>

- ☆キャベツ
- 4日(木) キャベツたっぷりミートローフ
- 18日(木) 回鍋肉丼
- ☆じゃがいも
- 24日(水) 鶏肉とじゃが芋のトマト煮

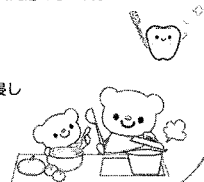


<虫歯予防デー献立>

- 3日(水) 豆わかご飯 牛乳 かみかみつくね 小松菜きのこソテー 貝だくさん根菜汁
- 本来は、6月4日が「虫歯予防デー」ですが、今年は一斉献立となったため、1日早く用意しました。

<食育献立>

- 19日(火) かつお飯(高知県) 牛乳 生揚げの吹き寄せ 小松菜とえのきのお浸し
- 「かつお飯」は、古くからかつお漁が盛んだった宮崎県の日南市の郷土料理でもありますが、こちらは刺身のかつおを使用した料理です。
- 高知県の「かつお飯」は、甘辛く煮た「かつお」をご飯に混ぜたものです。



5月の主な食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	鶏肉	岩手	豚肉	茨城	鶏卵	青森
さば	千葉	めばる	アラスカ	じゃがいも	鹿児島	にんじん	徳島・静岡
小松菜	埼玉	たまねぎ	北海道	キャベツ	愛知	ねぎ	千葉
白菜	茨城	ごぼう	青森	だいこん	千葉	きゅうり	宮崎
牛乳	4月実施/6月予定		東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道				

牛乳でスマイル
プロジェクト



咀嚼(そしゃく)とは

咀嚼とは、口に取り込んだ食べ物を噛み砕くことです。健康な人が咀嚼する時には、「歯」が食物を粉碎しますが、唾液の出が悪かったり、舌や上顎(あご)などに口内炎ができていたりして痛い場合には上手に噛めません。すなわち、食べ物は、歯だけで粉碎していません。

私たち現代人の食事は調理され、軟らかな料理が増えています。このため、一回の食事に要する咀嚼回数が減少し、顎の発育・成長に影響すると指摘もあります。

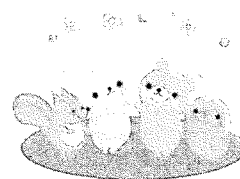
咀嚼は食物を飲み込み(嚥下(えんげ))に適した性状に調整するために噛み砕き、唾液と混ぜる口腔・顔面の機能です。食品・調理学の分野から見た咀嚼の重要性は、まさに食物を嚥下に適した性状に調整することです(これを食塊形成と呼びます)。

さて、日本人の主食であるご飯は、一粒一粒は小さく軟らかです。お茶漬けで食べればほとんど噛まずに食べられます。しかも、よく噛んで食べる人でも、ご飯粒を全てモチのようにすりつぶしてから飲み込んでいるわけではありません。では、ご飯を噛まずに飲み込めるのでしょうか。健常者の場合、口にした食物を噛まずにそのまま飲み込むことは意識しなければできません。必ず一回はこれを噛み、舌でかき混ぜて食物の性状を調べてから飲み込みます。ただし、液体を飲み込むときは、この噛む動作は必要ありません。

ご飯などの固形物を食べる際は、噛んで性状を調べる動作と合わせて、美味しさも感じることができます。このように、口の中で食物の安全を確認することも咀嚼の重要な意義の一つです。

調理により消化の良い食物が増えても、これを味わうためには、口の中で食物を移動させることが必要で、さらに味や食感を楽しむ行為としての「噛む動作」は、「食品の安全を確認する動作」でもあり、省くことはできないのです。

健康を維持するために良く噛むことは、もちろん推奨されることですが、30回という咀嚼回数はあくまで目安であると考えられます。「30回噛めば良い」または「30回噛まなければならない」と決めつけているわけではありません。基本的には、安全に飲み込めることが重要なので、30回というのは、ある食品を健康な人が食べる場合の目安です。食品によっても健康状態によっても噛む回数は違ってきます。飲み込みに問題がないのであれば、寿司やソバを食べる時など、噛み過ぎてまずいと感じるのであれば、美味しい範囲で咀嚼するのもよいと考えられます。



日本咀嚼学会
「日本咀嚼学会からの発信」より引用